

Hafermilch - alle Infos zum Pflanzendrink

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Mittlerweile ist **Hafermilch** nicht mehr nur in Reformhäusern oder Biomärkten zu finden, sondern auch in den Regalen der Supermärkte. Das Sortiment an Ersatzmilch wird immer größer, egal ob Mandel-, Soja- oder eben Hafermilch – für jeden ist eine passende **pflanzliche Alternative** dabei. Die Suche nach dem richtigen Produkt ist nicht immer leicht, da alle unterschiedlich schmecken und viele zudem **ungewünschte Zusatzstoffe** enthalten. Wenn du über Geschmack und Inhaltsstoffe deiner Pflanzenmilch entscheiden möchtest, dann mach deine Hafermilch einfach selber. Ob mit dem **Hochleistungsmixer** oder **Mandelmilchbereiter** - ich zeige dir, wie du dich im Hamdumdrehen ins pflanzliche Milchvergnügen stürzt.

Hafermilch selber machen - 9 Vorteile & Fakten

- **Super simpel!** Für die Herstellung benötigst du lediglich Haferflocken, Wasser und 1 Prise Salz.
- **Keine Zusatzstoffe:** Du selbst entscheidest über die Inhaltsstoffe deiner Hafermilch.
- **Haferflocken** sind super **günstig**. 500 g Haferflocken aus regionalem Anbau gibt es schon für ca. 50 Cent. Gekaufte Pflanzenmilch kostet rund 2 Euro. Du sparst

also eine Menge Geld.

- **Süße** und **Geschmack** deines Drinks kannst du ganz nach deinem Geschmack **variieren**.
- Dein **Fußabdruck** bleibt **grün!** Hafer wird viel in Deutschland angebaut. Somit kannst du **regionale Produkte** verwenden.
- **Kein Verpackungsmüll!** Milchtüten kommen dir so schnell nicht mehr ins Haus.
- Die pflanzliche Alternative eignet sich sehr gut zum **Kochen und Backen**
- Ein Gewinn für jede Diät - Hafermilch ist im Vergleich zu Kuhmilch sehr **fettarm**.
- Gaumenschmaus für Pflanzenfreunde - 100% **vegan** und **laktosefrei**.
- Du entscheidest über die **Cremigkeit** und kannst gegebenenfalls etwas mehr Wasser oder Haferflocken hinzufügen.
- Luftdicht verschlossen ist selbstgemachte Pflanzenmilch ca. **3-4 Tage** im Kühlschrank **haltbar**. Für noch längere Haltbarkeit kannst du sie in Eiswürfelformen einfrieren und nach Bedarf auftauen.

Hafermilch oder Haferdrink?

Genau genommen ist Hafermilch **keine Milch**, sondern ein **Milchersatz**. Laut EU-Gesetzgebung darf Pflanzenmilch nicht als solche verkauft werden, da Milch ein geschützter Begriff für das tierische Produkt ist. Aus diesem Grund wird die vegane Alternative im Handel **Haferdrink** genannt. Unter Verbrauchern hat sich allerdings das Wort Hafermilch etabliert, da die pflanzliche Variante in Beschaffenheit, Verwendung und Optik der Kuhmilch sehr ähnlich ist.

Hafermilch - alle Infos zum Pflanzendrink

Die Inhaltsstoffe von Hafermilch im Überblick

Hafer besitzt wertvolle **Ballaststoffe**, die gut für den **Darm** sind, lange satt machen und den **Cholesterinspiegel senken**. In der Weiterverarbeitung gehen die meistens Nährstoffe jedoch verloren. Industriell hergestellter Pflanzenmilch werden daher oft **Vitamine** und **Calcium** hinzugefügt, um Mangelerscheinungen entgegenzuwirken. Von Natur aus ist Hafermilch **laktosefrei** und somit für **Allergiker** besonders gut **verträglich**. Allerdings enthält handelsüblicher Hafer in der Regel **Gluten**. Achte beim Kauf auf die Inhaltsstoffe - Haferflocken und Hafermilch findest du mittlerweile auch schon glutenfrei.

100 ml Haferdrink enthalten etwa folgende Nährwerte:

- 39,3 kcal / 164,5 kJ
- 0,4 Gramm Eiweiß
- 6 Gramm Kohlenhydrate
- 1,4 Gramm Fett

Wonach schmeckt Hafermilch?

Hafermilch schmeckt relativ **neutral** mit einem leichten Hauch von **Getreide** und **Nuss**. Die gekaufte Hafermilch ist meistens leicht **süßlich**, da ihr Enzyme hinzugefügt werden, welche die Getreidestärke in Zucker umwandeln. Durch das neutrale Aroma ist sie **vielseitig einsetzbar** - ganz im Gegensatz zu Kokos- oder Reismilch, die einen starken Eigengeschmack haben und eher wässrig sind. Mandel- oder Nussmilch dagegen sind cremig, leicht süß und kommen der Hafermilch am nächsten.

Lässt sich Hafermilch aufschäumen?

Hafermilch eignet sich einfach perfekt für die Tasse Kaffee am Morgen oder Nachmittag. Der leichte Getreidegeschmack harmoniert gut mit Kaffee und ist eine **optimale Alternative** zur Kuhmilch. Oftmals lässt sich diese aber nicht gut aufschäumen, denn der Anteil von **Fett** und **Protein** entscheidet über die Schäumbarkeit der Milch. Füge daher bei **selbstgemachter Hafermilch** etwas **Pflanzenfett**, wie zum Beispiel Rapsöl, hinzu. Hafermilch sollte vor dem Aufschäumen möglichst **kalt** sein, da sie sich schneller als normale Kuhmilch erhitzen lässt. Allerdings solltest du beim Aufschäumen darauf achten, sie nicht zu überhitzen. Die optimale Temperatur liegt bei **50-55 °C**. Die perfekte **Konsistenz** erkennst du

daran, dass der Schaum schön **cremig** ist - nicht zu fest und nicht zu flüssig.

4 Tipps gegen schleimige Hafermilch

Du bist mit der **Konsistenz** deines Haferdrinks nicht zufrieden? Falls sie dir zu **dickflüssig** oder **schleimig** ist, dann habe ich hier ein paar hilfreiche **Tipps** für dich:

- Die Konsistenz deiner Hafermilch hängt von der **Art der Haferflocken** ab, die du verwendest. **Je feiner** die Haferflocken, **desto besser** lösen sie sich auf und produzieren **weniger Schleim**. Versuch es mal mit **Schmelzflocken**, sie sind besonders zart.
- **Verdünne** deine Hafermilch mit etwas Wasser.
- Nimm **weniger Haferflocken** als im Rezept angegeben.
- Verwende **kalt Wasser**, wenn du deine Hafermilch mit dem **Hochleistungsmixer** herstellst. Püriere Haferflocken und Wasser so lange im Mixer, bis die Masse **flüssig** ist.

Das Grundrezept zum Selbermachen

Das ist doch viel zu kompliziert, denkst du? Es ist eigentlich ziemlich **simpel** und du benötigst nur **3 Zutaten**. Das Beste daran ist, dass du selber entscheidest, welche Zutaten du verwendest. Auch den **Flüssigkeitsgrad** und die **Süße** kannst du allein entscheiden. Ganz egal, ob du dich für die Zubereitung im Hochleistungsmixer oder im Mandelmilchbereiter entscheidest - ich zeige dir, wie schnell du zum Genuss deiner Milchalternative kommst.